**Как противостоять депрессии?**

Усталость, подавленное настроение, всевозможные страхи…

 Такое состояние знакомо многим. Депрессия! Но все ли и всегда готовы ей противостоять? То, что делать это необходимо, – очевидно. И способов есть немало. Но прежде чем выбрать для себя тот или иной, попробуйте проверить свое отношение к окружающему миру и обстоятельствам.

 Мысль – это тоже энергия. В процессе мышления в мозгу возникает электромагнитное поле, воздействующее на нейроны либо позитивно, либо негативно. И от этого зависит, как человек воспринимает жизнь.

 Негативное мышление порождает негативную энергию. Позитивные утверждения создают положительное энергетическое поле и благотворно влияют на физическое здоровье.

 Известны случаи, когда оптимизмом человеку удавалось преодолеть тяжелую болезнь и выстроить взаимоотношения с окружающим миром.

 Надо создавать позитивный душевный настрой. Поработайте на благо себя.

 **Даем подсказки:**

· Если вас действительно что-то угнетает, попытайтесь изменить обстоятельства. Если не можете, научитесь принимать реальность такой, какова она есть.

· Помните, что у вас всегда есть выбор. Вы можете сердиться по какому-то поводу, а можете попытаться увидеть в нем положительный момент или отнестись к нему с юмором. Никто не заставляет вас расстраиваться – вы сами отвечаете за свои чувства и реакции.

· Приобретите привычку видеть в первую очередь все хорошее, что есть в вашей жизни, а не плохое. Думайте о том, что вы имеете, а не о том, чего у вас нет.

· Запишите на листе бумаги все, что есть в вашей жизни плохого, затем сожгите лист и громко произнесите: «Я решил сжечь все плохое».

· Затем запишите на листе бумаги все хорошее в вашей жизни, и прикрепите его к стене. Если вам трудно сделать это самому, попросите о помощи друга или родственника. Это приносит пользу, поскольку вы начинаете сосредотачиваться на своих достижениях и удачах.

· Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других людей, которые вам кажутся более благополучными. Раз, поддавшись такому искушению, вы никогда не будете довольны собой. Способность к позитивному мышлению – это умение радоваться тому, что у вас есть, и не желать большего.

· По возможности избегайте негативно настроенных людей, а также тех, кто критикует вас. Общайтесь с людьми, которые внушают вам уверенность в себе, а не с теми, кто вынуждает занижать свою самооценку.

· Если ваш внутренний голос указывает на плохое в вашей жизни, заставьте его замолчать. Не позволяйте себе сорваться вниз по спирали негативного мышления. Внушайте себе позитивные идеи на уровне подсознания. Всегда выискивайте самое лучшее и в людях, и в собственной ситуации.

· Не изводите себя постоянными тревожными мыслями о будущем. Никто не способен предсказать будущее, и оно может оказаться гораздо лучше, чем вы себе воображаете! Закрепить позитивный настрой помогает постановка целей – краткосрочных и долгосрочных. Смысл состоит в том, чтобы у человека была перспектива – ближайшая или дальняя, чтобы у него возникло желание двигаться по жизни, а не дрейфовать по ней. Цель должна быть реальной, достижимой, чтобы стремление к ней не вызвало дополнительного стресса и напряжения.

«Простые способы улучшить своё настроение»

 Вокруг нас всегда кружится то, что может нам надоедать, раздражать нас и портить настроение. Но ведь это не повод проводить дни в унынии, нужно с этим бороться. Раздражающие факторы не всегда есть возможность отстранить от себя, но вот самому себе поднять настроение может каждый. Приведем несколько примеров.

*Смех*

Вероятно, все вы слышали поговорку «Смех - лучшее лекарство». Так оно и есть. Ведь, засмеявшись, настроение моментально поднимается. Посмотрите какой-нибудь смешной ролик, послушайте анекдот, вспомните смешную историю. Смех - это самый быстродействующий способ. Даже просто улыбки достаточно, чтобы почувствовать, что все не так плохо.

*Прогулка*

А вот это не только хороший способ поднятия настроения и снятие стресса, но и для здоровья не менее полезный. Прогулка стимулирует работу мозга, улучшает кровообращение и расслабляет. Даже пол часа прогулки помогут поднять настроение, но если еще в хорошей компании, то вдвойне.

*Общение*

В компании с другом или подругой Вы всегда можете поговорить о «наболевшем», и, я уверен, что ни Вас обязательно выслушают и поддержат. Иногда высказаться - полезно. Все мы сильные люди, но все держать в себе нельзя.

*Душ*

Расслабляющий или тонизирующий душ или прием ванны тоже отличное средство. Вода оказывает успокаивающее воздействие и у Вас есть время побыть наедине с самим собой, подумать. Для разнообразия можете заполнить ванну пеной или солью для ванны и расслабиться. Так же хорошо помогает при усталости и дает переключиться на новые задачи.

*Записи*

Не зря все говорят, что записав проблему или задачу, быстрее ее решишь. Заведите дневник или просто напишите свои проблемы и посмотрите на них со стороны. Вы быстрее найдете решения. Хорошей альтернативой может являться блог, где Вы можете делиться своими мыслями с другими, получать полезные советы и заводить новые знакомства.

*Еда*

Тоже хорошее решение распрощаться с плохим настроением.

При волнении Вы изматываете себя, сахар в крови понижается. В этом случае, вкусно поесть будет даже полезно.

**Для поднятия настроения:**

1. Прочитайте книгу. Чем больше вы впитываете информации и испытываете эмоций, тем легче вам будет добиться желаемого.

2. Помогите другим. Помощь другим – отличный способ поднять настроение.

 3. Делайте комплименты. Сделав человеку приятно, вы сами почувствуете прилив радости.

4. Оденьтесь хорошо. Ваша одежда отражает то, что у вас внутри. Она может как хорошо, так и плохо влиять на ваше эмоциональное состояние.

 5. Говорите, пожалуйста, и спасибо. Когда вы следите за своим поведением и у вас получается держать его на высоком уровне, ваше мнение о себе улучшается.

 6. Ищите лучшее в других. Увидев хорошее в других, вы начинаете видеть хорошее в себе.

7. Питайтесь правильно. То, что вы едите, влияет на ваше настроение.

8. Физические упражнения. Физические упражнения насыщают мозг гормонами счастья.

9. Улыбайтесь. Когда у вас хорошее настроение, вы улыбаетесь, и наоборот, если вы улыбнетесь, у вас появится хорошее настроение.

10. Сделайте массаж. Когда вы расслабляете ваши мускулы, вы расслабляете также ваш ум.

11. Установите цели. Когда у вас есть четко поставленные цели, ваша жизнь приобретает большую значимость.

12. Действуйте. Продвижение к поставленной цели дает вам возможность почувствовать удовлетворение.

13. Позвоните лучшему другу. Общение с человеком, который вам дорог и которому дороги вы, поможет быстро поднять настроение.

14. Сосредоточьтесь на своих успехах. Качество вашей жизни, зависит от качества ваших мыслей. Сосредотачиваясь на своем успехе, вы испытываете удовлетворение и радость.

15. Учитесь на своих ошибках. Извлекайте из своих ошибок опыт, учитесь на них.

 16. Пойте – может вам не нравится петь на людях, но все знают, что каждый человек любит петь наедине с собой.

17. Прогуляйтесь. Прогулка поможет очистить голову от лишних мыслей и негативных эмоций.

18. Проведите время с друзьями и семьей. Наиболее остро чувство любви и счастья человек испытывает находясь в кругу близких людей.

19. Слушайте музыку. Музыка способна влиять на настроение. Чаще слушайте то, что вам нравится.

20. Радуйтесь успехам других. Празднование чужого успеха иногда бывает приятней, чем празднование своих собственных достижений.

 21. Смейтесь. Удостоверьтесь, что каждый день вы находите немного времени для того, чтоб посмеяться.

22. Проведите время на природе. Неважно, будет ли это прогулка в лесу или вы просто понюхаете цветок, найдите время соединиться с природой.

23. Смотрите на закат. Закат – одно из самых красивых зрелищ.

 24. Мечтайте. Окунитесь в своё воображение, не бойтесь мечтать и фантазировать.

 25. Дышите глубоко. Глубокое дыхание расслабляет тело и успокаивает ум.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь другу в кризисной ситуации:**

 1. Будьте рядом, понимайте и помните, что в состоянии стресса или депрессии человеку трудно объективно оценивать ситуацию, не называйте его проблему ерундой.

2. Примите человека как личность, даже если вам кажется глупым то, что человек говорит и делает.

3. Установите заботливые взаимоотношения.

4. Будьте внимательным слушателем.

5. Не спорьте.

6. Задавайте вопросы.

7. Не предлагайте неоправданных утешений.

8. Предложите конструктивные подходы.

9. Вселяйте надежду.

10. Не оставляйте человека одного (наедине со своими мыслями и проблемами)

11. Не стесняйтесь! Обратитесь за помощью к специалистам (психологу, педагогам, врачам, родителям, друзьям).

12. Учитывайте важность сохранения заботы и поддержки.

**Как противостоять депрессии?**

Усталость, подавленное настроение, всевозможные страхи…

 Такое состояние знакомо многим. Депрессия! Но все ли и всегда готовы ей противостоять? То, что делать это необходимо, – очевидно. И способов есть немало. Но прежде чем выбрать для себя тот или иной, попробуйте проверить свое отношение к окружающему миру и обстоятельствам.

 Мысль – это тоже энергия. В процессе мышления в мозгу возникает электромагнитное поле, воздействующее на нейроны либо позитивно, либо негативно. И от этого зависит, как человек воспринимает жизнь.

 Негативное мышление порождает негативную энергию. Позитивные утверждения создают положительное энергетическое поле и благотворно влияют на физическое здоровье.

 Известны случаи, когда оптимизмом человеку удавалось преодолеть тяжелую болезнь и выстроить взаимоотношения с окружающим миром.

 Надо создавать позитивный душевный настрой. Поработайте на благо себя. Даем подсказки:

· Если вас действительно что-то угнетает, попытайтесь изменить обстоятельства. Если не можете, научитесь принимать реальность такой, какова она есть.

· Помните, что у вас всегда есть выбор. Вы можете сердиться по какому-то поводу, а можете попытаться увидеть в нем положительный момент или отнестись к нему с юмором. Никто не заставляет вас расстраиваться – вы сами отвечаете за свои чувства и реакции.

· Приобретите привычку видеть в первую очередь все хорошее, что есть в вашей жизни, а не плохое. Думайте о том, что вы имеете, а не о том, чего у вас нет.

· Запишите на листе бумаги все, что есть в вашей жизни плохого, затем сожгите лист и громко произнесите: «Я решил сжечь все плохое».

· Затем запишите на листе бумаги все хорошее в вашей жизни, и прикрепите его к стене. Если вам трудно сделать это самому, попросите о помощи друга или родственника. Это приносит пользу, поскольку вы начинаете сосредотачиваться на своих достижениях и удачах.

· Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других людей, которые вам кажутся более благополучными. Раз, поддавшись такому искушению, вы никогда не будете довольны собой. Способность к позитивному мышлению – это умение радоваться тому, что у вас есть, и не желать большего.

· По возможности избегайте негативно настроенных людей, а также тех, кто критикует вас. Общайтесь с людьми, которые внушают вам уверенность в себе, а не с теми, кто вынуждает занижать свою самооценку.

· Если ваш внутренний голос указывает на плохое в вашей жизни, заставьте его замолчать. Не позволяйте себе сорваться вниз по спирали негативного мышления. Внушайте себе позитивные идеи на уровне подсознания. Всегда выискивайте самое лучшее и в людях, и в собственной ситуации.

· Не изводите себя постоянными тревожными мыслями о будущем. Никто не способен предсказать будущее, и оно может оказаться гораздо лучше, чем вы себе воображаете! Закрепить позитивный настрой помогает постановка целей – краткосрочных и долгосрочных. Смысл состоит в том, чтобы у человека была перспектива – ближайшая или дальняя, чтобы у него возникло желание двигаться по жизни, а не дрейфовать по ней. Цель должна быть реальной, достижимой, чтобы стремление к ней не вызвало дополнительного стресса и напряжения.